

こんにちには 保健師です

矢田 智子です



乳がん・子宮がん検診 を受けましょう

乳がん

乳がんとは、乳腺にできる悪性腫瘍のことです。日本人女性の乳がんは1994年には胃がんを抜き、がん罹患率で第1位となりました。近年40歳代の女性の発症が増加していますが、30歳代の発症も認め、若年化が見られています。乳がんは女性だけの病気ではなく、男性もかかる病気です。男性の乳がんは、年間の死亡数で女性の乳がんの100分の1以下と、まれながんですが、女性の乳がん比べて生存率が低い(予後が悪い)ことが知られています。

乳がんになりやすい人とは

- ・ 高齢 (年齢が高いほどかかりやすい)
- ・ 未婚女性
- ・ 初産年齢が30歳以上
- ・ 初潮年齢が11歳以下
- ・ 閉経年齢が55歳以上
- ・ 閉経後の肥満
- ・ 長期のホルモン治療を受けた
- ・ 長期の経口避妊薬を使用した
- ・ 頻回または高線量の放射線被曝がある
- ・ アルコール過剰摂取
- ・ 血縁家族に乳がんの人がいる(遺伝性)
- ・ 良性乳腺疾患の既往がある。

乳がんにならないためには、肥満にならない、脂っこい物や動物性脂肪を摂りすぎない、野菜・果物・豆・穀類・食物繊維を多くとる、アルコールを控えるなど日常生活の注意が必要です。

乳がんは、唯一自分で発見できる可能性があるがんです。左記の症状がないか確認をしておきましょう。

「初期症状チェックリスト」

1. 乳房にしこりがある。
2. 乳房にくぼみがある。
3. 乳房に痛みがある。
4. 乳房が熱をもっている。
5. 左右の乳房の位置がずれている。
6. 乳首が陥没している。
7. 乳房の皮膚に赤みや変色がある。
8. 乳頭がたれてくる。
9. 乳頭からの出血や分泌物が出る。
10. わきの下にしこり、腫れがある。

子宮がん

子宮がんは、20〜30代の女性が発症するがんの中で第1位です。子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と赤ちやんが育つところにある「子宮体がん」があります。

日本では、1日に約10人が子宮頸がんによって死亡しています。

子宮頸がんは初期には、全く症状がないのがほとんどで、自分では気づくのが難しい病気です。そのため、気付いた時には進行しているということが少なくありません。

進行した時の症状は、

- ・ 性交時に出血する
- ・ おりものの異常(茶褐色、黒褐色)
- ・ 不正出血(月経時以外の出血)
- ・ 下腹部や腰の痛み

などが主な症状になります。



乳がん・子宮がん検診日程

日時	平成26年5月28日(水) 8時30分～14時30分
場所	占冠村コミュニティプラザ
問合せ先	占冠村役場 保健福祉課 電話 39-8181

乳がんも子宮がんも早期に見えれば体への負担も少なく、命に関わる危険性も格段に低くなります。検診はがんを早期に見つけるチャンスです。

今年も年1回の「乳がん・子宮がん検診」があります。ぜひ、この機会を逃さず、検診を受けることをお勧めいたします。



☆調理レク 誕生会



デイサービスでは、3月に利用者さんと職員で「手球寿司」を作りました！ご飯を混ぜたり、小さく丸めたりとみんなで協力し、かわいらしい手球寿司が出来上がりました。色は赤、青、黄色の3種類で、見た目にも鮮やかな昼食となりました♪
やはり、女性の皆さんは手際が良く、あっという間に作り終わってしまいました！
みんなで作って食べる昼食は、普段とは違った味わいでしたね♪

生活相談員 法名



デイの めにゅう

北海道B級ご当地グルメの旅 【根室市】の巻

根室市（ねむろし）は、北海道本島の最東端にあたります。根室と言えば、北海道で一番早く日の出が見られる納沙布岬が有名ですね。私も幼い頃に、家族で納沙布岬に行きましたが、その思い出は、茹でたての花咲ガニが美味しかった事！！何をしたか、どんな景色かはすっかり忘れていますが、美味しい記憶は残っているものですね。

根室の美味しいB級グルメといえば「エスカロップ」ですが、名前の由来は、フランス語の「エスカロップ（肉の薄切り）」と言う説もあるそうです。メニューの誕生は昭和38年頃らしく、当初から内容が変わっていったようですが、今は筍入りのバターライスに薄切り豚カツをのせ、デミグラスソースをかけたものです。「漁師が早く食べられて、ボリュームのあるメニュー」として生まれたメニューという話も！！さすが水産の都市ですね。家庭でも作りやすいメニューなので、是非お試しください。

【ご当地メニュー】
エスカロップ
大根のカルパッチョ
南瓜のヨーグルトサラダ
果物（黄桃）
（おやつ）
ぶどうゼリー
542kcal



【5月の行事食】

5月5日 端午の節句（子どもの日）……たけのこご飯、かしわ餅、しょうぶ湯

栄養士のつづやき（@栄養士）

5月の空に、風とともに舞い上がる“鯉のぼり”を見たり、ふきのとうが顔を出してくると春を感じますね。山には行けなくても、散歩の足をちょっと延ばして三つ葉やふき等の春の恵みを摘みに行きましょう。

●平川 みゆき

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。